# Что такое больная любовь?



*Привет! Вы на канале "Спросите Машу!"*

Многие находятся в отношениях, которые не приносят им удовлетворения и это ещё мягко сказано. Чаще всего, такие отношения приносят боль, но вы продолжаете в них находиться, несете их с собой по жизни, как старый чемодан без ручки. Ведь иногда, в этих отношениях, вам так хорошо, вы словно на 7 небе от счастья, а потом вы падаете в пропасть и корчитесь там от боли. Многие считают, что так у всех и это нормально. Это и есть любовь. Отказаться от себя ради любимого, раствориться в нём - вот оно настоящее чувство. Но на самом деле - это совсем не так. Это НЕ любовь, а точнее это **больная любовь или созависимость**.

Сегодня я хочу начать **цикл статей про созависимые отношения**. Про них много говорят. В своих статьях, я тоже иногда, говорю про созависимость, так давайте разберемся что же это такое и как быть, если вы оказались в таких отношениях.

> И да, есть прекрасная новость - созависимые отношения поддаются лечению и для этого совершенно не обязательно расставаться друг с другом.

**Сегодня я расскажу, что такое созависимость и какой она бывает. В конце статьи, я дам вам тест на созависимость.**

## Что такое больная любовь или созависимость?

Если говорить совсем по-простому - это **отношения в которых один партнер приносит себя, свои интересы в жертву другому**.

Если вы чувствуете, что в отношениях теряете себя, вы забыли о своих желаниях, забыли о своих потребностях и живете только своим партнером - вы в созависимых отношениях. Это крайняя степень зависимости одного человека от другого. Когда вы готовы пойти на всё, в том числе и обман, лишь бы этот человек был рядом с вами.

Услышав фразу "*Сума схожу, не могу жить и дышать без него*", многие скажут: "вот это любовь!" Но, это никакая не любовь - это самая настоящая созависимость. И да, в книжках и фильмах, очень часто красиво показывают именно созависимые отношения, которые преподносятся нам как идеал любви.

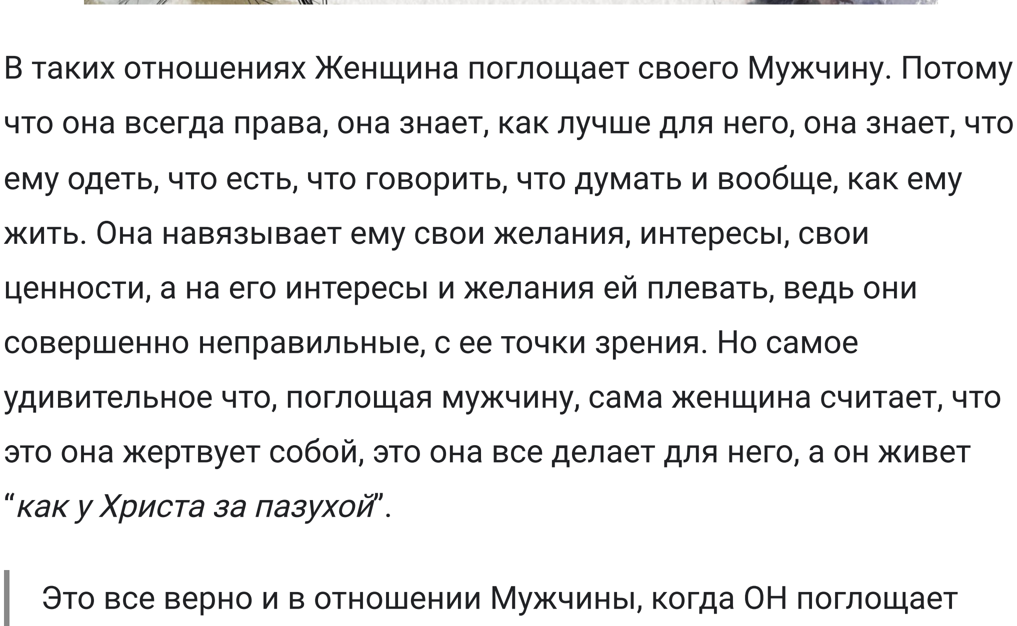
> Самый яркий пример созависимости - это Русалочка, которая отказалась от своей сути, поменяла хвост на ноги и терпит невероятные муки ради "любимого", который даже ее не помнит.

Когда вы выбираете быть рядом с человеком, которому вы не нужны, рядом с которым вам больно, но без которого вообще невозможно - это созависимость.

## Созависимость бывает 4 типов.

*Для удобства восприятия, я дам схематичные изображения.*

### 1. Я знаю как лучше.



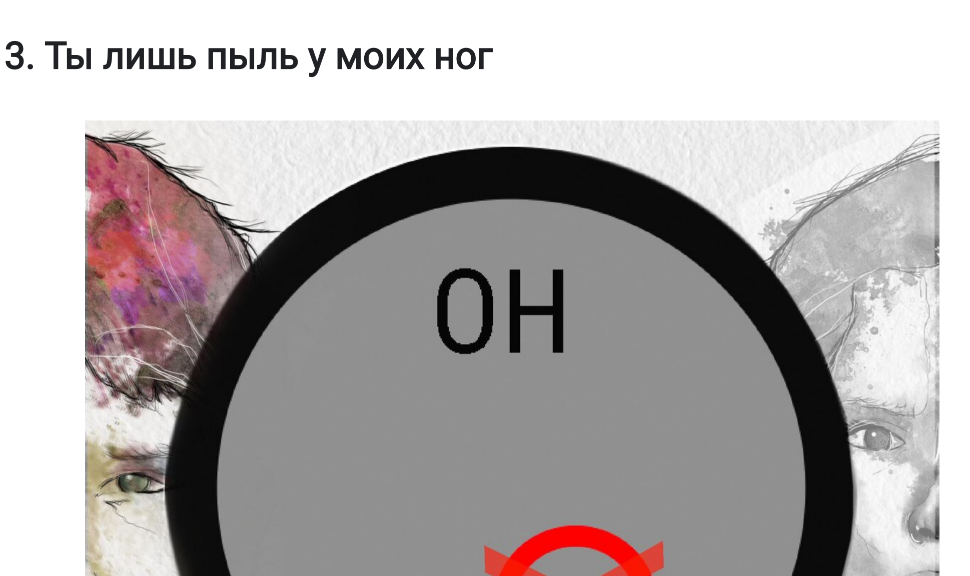

В таких отношениях Женщина поглощает своего Мужчину. Потому что она всегда права, она знает, как лучше для него, она знает, что ему одеть, что есть, что говорить, что думать и вообще, как ему жить. Она навязывает ему свои желания, интересы, свои ценности, а на его интересы и желания ей плевать, ведь они совершенно неправильные, с ее точки зрения. Но самое удивительное что, поглощая мужчину, сама женщина считает, что это она жертвует собой, это она все делает для него, а он живет "*как у Христа за пазухой*".

> Это все верно и в отношении Мужчины, когда ОН поглощает свою женщину.

### 2. Я это ты

Тут схема практически та же, но значение несколько иное. Тут вы полностью растворяетесь в партнере. Его интересы становятся вашими, его мечты теперь тоже ваши, а о своих вы даже не вспоминаете. Вы прячетесь от всего мира в объятиях своего любимого. Но постепенно, они начнут вас душить.

### 3. Ты лишь пыль у моих ног




По такому типу строятся отношения **агрессор - жертва**. В таких отношениях один человек *(это может быть как ОН, так и ОНА)* просто стирает личность другого, считая его просто "*пылью у своих ног*". Причем из этой "*пыли*", каждый раз пытаются "*сделать человека*" используя унижение и подавление. И преподносится это, как искренняя забота об "*убогом*". Но заботы тут никакой нет, жертву лишь используют.

### 4. Отражение меня.

Привет! Вы на канале "Спросите Машу!" Многие находятся в отношениях, которые не приносят им удовлетворения и это ещё мягко сказано.-5

Это как в сказке: "*Свет мой зеркальце скажи...*"

И "зеркало" всегда должно лишь хвалить и восхищаться. В противном случае его разобьют и заменят на новое "зеркало".

В таких отношениях один человек использует партнера, для того чтобы он выгодно отражал его. Ключевое слово здесь - **ИСПОЛЬЗОВАТЬ**. Это отношения где **один всегда берет, а другой всегда отдает**.

Если вам знакомы фразы типа: "*Ты должен быть счастлив только потому, что такая как я рядом с тобой"* - тогда этот тип отношений про вас.

## А как же выглядят здоровые отношения?

Такие отношения еще называются **взаимозависимыми**.

Привет! Вы на канале "Спросите Машу!" Многие находятся в отношениях, которые не приносят им удовлетворения и это ещё мягко сказано.-6

В таких отношениях, у людей тоже есть привязанность друг к другу, но у каждого из них есть свои интересы, свои желания и мечты.

**Партнеры принимают интересы и желания друг друга, не требуя жертв.**

> Пример жертвы, которую могут потребовать в созависимых отношениях:

> "Если я тебе дорог, откажись от занятий танцами мне это не нравится".

> А вы занимались танцами всю жизнь, они вдохновляют вас и наполняют энергией.

В здоровых отношениях, вы знаете, что в трудную минуту или если вы попросите, ваш партнер поможет вам, но действуете при этом опираясь на свои ресурсы и свои силы.

Любовь -это когда два человека не растворяются друг в друге, а дополняют друг друга. Они вместе, не потому что "*не могут без*", а потому что "*вместе лучше*".

Привет! Вы на канале "Спросите Машу!" Многие находятся в отношениях, которые не приносят им удовлетворения и это ещё мягко сказано.-7

Вы уловили разницу?

Разница между **взаимозависимыми** и **созависимыми** отношениями по сути, заключается в способе взаимодействия между партнерами и в личной территории, которую вы отдаете своему партнеру или занимаете у него.

> Почему мы попадаем в созависимые отношения и как из них выйти вы узнаете в следующих статьях.

А сейчас обещанный тест.

## Этот тест поможет определить степень созависимости в отношениях: